

Τίτλος Μαθήματος	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ Ι				
Κωδικός Μαθήματος	SSSWI417-S-1				
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ				
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο / Χειμερινό				
Όνομα Διδάσκοντα	Χρήστος Σωτηρίου				
ECTS	12	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Εργαστήρια / εβδομάδα	3
Στόχος Μαθήματος	<p>Ο στόχος του μαθήματος είναι η εκπαίδευση και η ανάπτυξη των φοιτητών/τριών στην κατανόηση και εφαρμογή των βασικών και προχωρημένων αρχών της κολύμβησης. Συγκεκριμένα, το μάθημα αποσκοπεί στην παροχή ενός συνεκτικού πλαισίου για την οργάνωση και τον προγραμματισμό των διδακτικών μαθημάτων κολύμβησης, την εκμάθηση και τη βελτίωση των τεχνικών δεξιοτήτων της κολύμβησης εντός και εκτός νερού, καθώς και την εφαρμογή των αρχών της ασφάλειας στο νερό. Επίσης, επιδιώκει την ανάπτυξη της κατανόησης των βασικών αρχών διδασκαλίας στην κολύμβηση, την εκμάθηση των βασικών στοιχείων τεχνικής των διαφορετικών στυλ κολύμβησης, καθώς και την εφαρμογή τεχνικών και μηχανικών αναλύσεων για τη βελτίωση της απόδοσης της κολύμβησης. Τέλος, στοχεύει στην προετοιμασία των φοιτητών/τριών για την προπόνηση προ αγωνιστικών περιόδων, καθώς και στην εξοικείωση με τις αρχές υδροδυναμικής και την τεχνική στροφών, εκκινήσεων και τερματισμών.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναγνωρίζουν και εφαρμόζουν τις βασικές αρχές ασφαλούς εισόδου και παραμονής στο νερό, ενισχύοντας την ασφάλεια και την εμπιστοσύνη στο νερό. 2. Αναλύουν και συντονίζουν τις κινήσεις τους για την αποτελεσματική προώθηση μέσα στο νερό, βελτιώνοντας την ικανότητα κολύμβησης. 				

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Κατανοούν και εφαρμόζουν τεχνικές αναπνοής στην κολύμβηση, βελτιστοποιώντας την απόδοση και την αντοχή τους στο νερό. 4. Εκτελούν ασκήσεις τεχνικής εκτός και μέσα στο νερό, αναπτύσσοντας τις κολυμβητικές τους δεξιότητες και την κατανόηση της μηχανικής της κολύμβησης. 5. Αποκτούν γνώσεις πάνω στις βασικές αρχές διδασκαλίας κολύμβησης, ενισχύοντας τις διδακτικές τους ικανότητες και την ικανότητα να μεταδίδουν γνώσεις. 6. Εφαρμόζουν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής των διαφορετικών στυλ κολύμβησης, αυξάνοντας την πολυπλοκότητα και την ευελιξία της κολυμβητικής τους εμπειρίας. 7. Σχεδιάζουν και υλοποιούν προπονητικά προγράμματα προ αγωνιστικής περιόδου, βελτιώνοντας τη φυσική τους κατάσταση και απόδοση. 8. Αναπτύσσουν πλάνα διδασκαλίας για μαθήματα κολύμβησης, βελτιώνοντας τις διοικητικές και οργανωτικές τους δεξιότητες. 9. Ερμηνεύουν και εφαρμόζουν αρχές υδροδυναμικής στην κολύμβηση για τη μείωση της αντίστασης και τη βελτίωση της άνωσης. 10. Αναλύουν και βελτιώνουν την τεχνική τους στις στροφές, εκκινήσεις και τερματισμούς, αυξάνοντας την ταχύτητα και την αποδοτικότητα στην κολύμβηση. 11. Κριτικά αξιολογούν και βελτιώνουν την τεχνική και μηχανική ανάλυση της κολύμβησής τους, ενισχύοντας την κατανόηση των δυναμικών αρχών που επηρεάζουν την απόδοση στο νερό. 		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>PESS106: Αρχές Προπονητικής</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	<p>Κανένα</p>
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Οργάνωση, προγραμματισμός και οργάνωση του μαθήματος 2. Είσοδος στο νερό, Ασφάλεια στο νερό 3. Προώθηση και συντονισμός κινήσεων 4. Αναπνοή 5. Ασκήσεις τεχνικής έξω από το νερό 6. Ασκήσεις τεχνικής μέσα στο νερό 7. Βασικές αρχές διδασκαλίας στην κολύμβησης 8. Εκμάθησης βασικών στοιχείων της τεχνικής του κάθε στυλ 9. Προπόνηση προ αγωνιστικής περιόδου 10. Πλάνο διδασκαλίας μαθήματος 		

	<p>11. Αρχές υδροδυναμικής – αντίσταση – άνωση</p> <p>12. Τεχνική στροφών – εκκινήσεων – τερματισμών</p> <p>13. Τεχνική & Μηχανική ανάλυση της κολύμβησης</p>
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Θεωρία</p> <p>Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει διαλέξεις για την παροχή του θεωρητικού υποβάθρου. Αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και βίντεο χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία. Μέθοδοι όπως μελέτες περιπτώσεων, πραγματικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις/απαντήσεις χρησιμοποιούνται στη διδακτική μεθοδολογία ανάλογα με τη φύση του μαθήματος. Επιπλέον, παρέχονται εργαστήρια και επιτόπιες επισκέψεις με πρακτικές εμπειρίες για την παράδοση του πρακτικού υποβάθρου του περιεχομένου του μαθήματος. Σχετικό υλικό που δημοσιεύεται σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά χρησιμοποιείται επίσης για την παρακολούθηση των τελευταίων εξελίξεων που σχετίζονται με το αντικείμενο του μαθήματος.</p> <p>Πρακτικό</p> <p>Κατά τη διάρκεια των πρακτικών μαθημάτων, οι φοιτητές αναπτύσσουν τις πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα, με έμφαση στην σωστή τεχνική με προοδευτική διδασκαλία και εφαρμογή προασκήσεων, έτσι ώστε να καταστούν ικανοί να εκτελέσουν και να διδάξουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες του αθλήματος. Επίσης περιγράφεται και παρουσιάζεται ο τρόπος διδασκαλίας της κάθε άσκησης/προγράμματος για το άθλημα με τη χρησιμοποίηση ενός μοντέλου ασκούμενου.</p>
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Αγωνιστική Κολύμβηση, Ernest W. Maglisco, (2009) 2. Νικολόπουλος, Γ (2006). Διδακτική κολύμβησης, Εκδόσεις Art Work. 3. Σωτήρης, Γ & Σαμπάνης, Α.Μ. (1993). Η κολύμβηση: τεχνική, διδασκαλία, προπονητική ναυαγοσωστική. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ 4. Γιώργος Τσαλής (2019) από την πσίνα εκμάθησης στην προ αγωνιστική ομάδα. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρητική Ενδιάμεση Εξέταση (20%): Εστιάζει στην αξιολόγηση και κατανόηση των θεωρητικών γνώσεων και κατανόησης που έχουν αποκτηθεί από τους φοιτητές σχετικά με την κολύμβηση. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες μορφές ερωτήσεων, όπως πολλαπλής

	<p>επιλογής, συνθετικές ερωτήσεις, ερωτήσεις ανάπτυξης, μελέτες περίπτωσης ή άλλες δομές.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πλάνο προπόνησης (15%): Ζητείται η γραπτή κατάθεση και αξιολόγηση ενός σχεδίου πλάνου προπόνησης σε θεωρητικό επίπεδο σχετικά με την κωπηλασία. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον την περιγραφή των στόχων της προπόνησης, των μεθόδων και πρακτικών διδασκαλίας, της οργάνωσης της προπόνησης, των κατάλληλων ασκήσεων και την αξιολόγηση των αθλητών σε σχέση με την κολύμβηση. • Πρακτική εξέταση (35%): Α) Μικροδιδασκαλία 25%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία σχετικά με την κολύμβηση, ακολουθώντας ένα προετοιμασμένο πλάνο προπόνησης που περιλαμβάνει τους στόχους της προπόνησης, τις ασκήσεις, τις διδακτικές μεθόδους και τα εκπαιδευτικά υλικά. Β) Τεχνικές Δεξιότητες του Αθλήματος 10%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει και επιδεικνύει βασικές τεχνικές δεξιότητες στην κολύμβηση που απαιτούνται για την άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος. • Τελική Θεωρητική εξέταση (30%): Η εξέταση περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, αντικατοπτρίζοντας ολοκληρωμένα το υλικό που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια του μαθήματος σχετικά με την κολύμβηση. Αυτό περιλαμβάνει έννοιες, θεωρητικά πλαίσια και μελέτες ποικίλων περιπτώσεων, δίνοντας ένα πλήρες αντίγραφο της γνώσης που έχει αποκτηθεί στον τομέα της κολύμβησης. Επιπλέον, η εξέταση επικεντρώνεται στην ικανότητα του φοιτητή να συνδέσει διάφορες έννοιες, δημιουργώντας έτσι μια ολοκληρωμένη αντίληψη στον τομέα της κολύμβησης και πώς μπορεί να εφαρμόσει τις θεωρητικές αρχές σε πρακτικά σενάρια, προσφέροντας εναλλακτικές λύσεις όπου χρειάζεται, αποδεικνύοντας έτσι την ικανότητά του να μεταφέρει τις αποκτηθείσες γνώσεις στον τομέα της κολύμβησης σε πρακτικά σενάρια.
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά